

Sejarah, Prinsip Dasar, Dan Kontribusi Aliran Humanistik Terhadap Psikologi

Sagung Diah Malini Kusumawardani¹, Ni Luh Krishna Ratna Sari²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia,

²Klinik Sidanta, Denpasar, Indonesia

Email: sagungdiah17@gmail.com, krishnaratna@gmail.com.

Correspondence:

Sagung Diah Malini Kusumawardani

Universitas Pendidikan Nasional

Email: sagungdiah17@gmail.com

Abstract

The humanistic theory views humans as free subjects who have the autonomy to determine the direction of their lives. Humans are fully responsible for their own lives as well as the lives of others. The key figures of this humanistic theory are Carl Rogers, who created the person-centered theory, Arthur Combs, who emphasized the importance of individual perception in the learning process, and Abraham Maslow, who developed the hierarchy of needs, which includes physiological needs, safety, love, self-esteem, and self-actualization. The purpose of analyzing this theory is to gain insights into its history, basic principles, and contributions to psychology. The method used in analyzing the humanistic theory is a literature review (LR) to provide a comprehensive explanation of the history, key figures, basic principles, contributions, and the relevance of humanistic theory. Humanistic theory in psychology places humans as unique individuals with an inherent potential to grow, learn, and achieve self-actualization. Humanistic theory is worth studying because it offers an optimistic view of human beings, emphasizing the potential, dignity, and worth of individuals to develop toward a meaningful and happy life.

Keywords: Humanistic; History; Theory; and Key Figures

Abstrak

Teori humanistik memandang manusia sebagai subyek yang bebas merdeka untuk menentukan arah hidupnya. Manusia bertanggung jawab penuh atas hidupnya sendiri dan juga atas hidup orang lain. Tokoh utama dari teori humanistik ini adalah Carl Rogers yang menciptakan teori yang berpusat pada individu (*person-centered theory*), Arthur Combs yang menekankan pentingnya persepsi individu dalam proses belajar, dan Abraham Maslow yang mengembangkan hierarki kebutuhan yang mencakup kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Tujuan dilakukannya analisis teori ini adalah untuk mendapatkan wawasan mengenai sejarah, prinsip dasar, dan kontribusi aliran humanistik terhadap psikologi. Metode yang digunakan dalam menganalisis teori humanistik adalah *literature review* (LR) untuk dapat menyajikan penjelasan yang komprehensif mengenai sejarah, tokoh-tokoh utama, prinsip dasar, kontribusi, serta relevansi aliran humanistik. Teori humanistik dalam psikologi menempatkan manusia sebagai individu yang unik dengan potensi bawaan untuk berkembang, belajar, dan mencapai aktualisasi diri. Teori humanistik dapat dipelajari karena memberikan pandangan optimis tentang manusia, menekankan potensi, kehormatan, dan martabat individu untuk berkembang menuju kehidupan yang penuh makna dan kebahagiaan.

Kata Kunci: Humanistik; Sejarah; Teori; dan Tokoh

PENDAHULUAN

Pendidikan humanis menghormati harkat dan martabat manusia termasuk anak-anak, bahkan janin yang ada dalam kandungan, mereka tetap manusia utuh. Pendidik atau

pengajar yang profesional akan dapat memilih teori mana yang tepat untuk tujuan tertentu, karakteristik materi pelajaran tertentu, dengan ciri-ciri siswa yang dihadapi, dan dengan kondisi lingkungan serta sarana dan prasarana yang tersedia. Salah satu teori belajar, yaitu

teori belajar humanistik. Menurut teori humanistik, tujuan belajar adalah untuk memanusiakan manusia. Proses belajar dianggap berhasil jika siswa telah memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Teori humanistik berpendapat bahwa teori belajar apapun dapat dimanfaatkan asal tujuannya untuk memanusiakan manusia, yaitu mencapai aktualisasi diri, pemahaman diri, serta realisasi diri orang yang belajar secara optimal (Perni, 2018). Pembelajaran humanistik memandang manusia sebagai subyek yang bebas merdeka untuk menentukan arah hidupnya. Manusia bertanggung jawab penuh atas hidupnya sendiri dan juga atas hidup orang lain. Pendidikan yang humanistik menekankan bahwa pendidikan pertama dan yang utama adalah bagaimana menjalin komunikasi dan relasi personal antara pribadi-pribadi dan antar pribadi dengan kelompok di dalam komunitas sekolah.

Psikologi humanistik menganjurkan pendidik sebagai fasilitator. Pendidik humanistik adalah pendidik yang manusiawi. Psikologi humanistik mengarahkan peserta didik untuk meningkatkan potensi intelektual yang peserta didik miliki. Pendidik membimbing siswa dengan tidak membebani peserta didik di pembelajaran, tetapi menanamkan nilai-nilai atau perilaku positif dan perilaku negatif. Proses pengajaran humanistik, *multiple intelegency* peserta didik berbeda harus dipahami oleh pendidik yang hebat. Pengajaran humanistik menitik beratkan pada ide-ide siswa yang dianggap sebagai ide yang unik menurut teori, praktik, dan keadaan kehidupan mereka. Pendidik mengarahkan siswa untuk mengembangkan dirinya sesuai dengan kemampuan intelegensi yang dimiliki. Dalam teori belajar humanisme menjadikan peserta didik meningkatkan potensi dirinya baik intelegensi dan bakatnya. Manusia bisa mempertanggungjawabkan tindakan positif dan negatif sebagai pilihan kehidupan, tindak-tanduk positif digunakan untuk membangun diri ke arah yang lebih baik untuk mengaktualisasikan potensi diri (Ekawati & Yarni, 2019).

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* (LR) merupakan sebuah literature secara sistematis,

jas, menyeluruh dengan mengidentifikasi, mengevaluasi dan mengumpulkan data-data. Proses yang digunakan untuk melakukan sistematis review adalah reviewer mencari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasi melalui data base elektronik. Strategi pencarian dan proses review. Pada Literature Review berisi pencarian literature dengan penelitian yang bersumber dari beberapa sumber (Nilawati, Reski & Nurbaya, 2021).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini akan mengulas salah satu aliran dalam psikologi. Artikel menyajikan penjelasan yang komprehensif mengenai sejarah, tokoh-tokoh utama, prinsip dasar, kontribusi, serta relevansi aliran tersebut.

PEMBAHASAN

Psikologi Humanistik muncul di Amerika pada tahun 1930. Humanistik berkembang menjadi *a third force* atau *a third power* atas reaksi dari aliran behaviorisme dan psikoanalisa. Menurut Haryu yang dikutip dari Kamus Istilah Kunci Psikologi menyebutkan bahwa perkembangan psikologi Humanistik berawal dari saran Santo Thomas Aquinas tentang keberadaan kemauan bebas (*free will*) manusia serta tanggung jawab atas tindakannya. Lebih lanjut, Haryu menyebutkan bahwa fokus utama psikologi humanistik dalam bidang pendidikan, yaitu untuk mengembangkan individu secara keseluruhan baik dari segi fisik, intelektual, emosional dan sosial, serta bagaimana keseluruhan aspek tersebut berinteraksi memengaruhi belajar serta motivasi belajar siswa untuk mengaktualisasikan diri. Lebih lanjut, psikologi humanistik mencoba untuk melihat kehidupan manusia sebagaimana manusia melihat kehidupan mereka sendiri. Humanisme menegaskan adanya kapasitas martabat dan nilai kemanusiaan menyeluruh untuk menyatakan diri (*self-realization*). Humanisme yakin bahwa manusia memiliki potensi dalam dirinya untuk berkembang sehat dan kreatif, jika individu tersebut mau menerima tanggung jawab untuk hidupnya sendiri, ia akan menyadari potensinya, mengatasi pengaruh

kuat dari pendidikan orang tua, sekolah, dan tekanan sosial lainnya (Yunailis, 2019).

Humanistik adalah suatu paham yang muncul di zaman renaissance di eropa. Renaissance ini muncul banyak dipengaruhi oleh seracen (Arab) dan perkembangan ekonomi dunia dimasa itu. Akar renaissance itu adalah perubahan ekonomi dan sosial, sedangkan kenyataannya terlihat pada semangat menemukan pengetahuan yang selama ini terpendam dalam dogma kepercayaan keagamaan yang berkembang di eropa pada waktu itu. Renaissance ini tidak hanya berupa humanisme, tetapi muncul pula sebagai revolusi kepercayaan protestan dan reformasi, terutama di negeri Belanda dan Jerman.

Humanistik ini muncul di Italia dan Eropa Utara yang berbeda sifat.

Humanistik Itali

Gerakan humanistik Italia merupakan tantangan atas dominasi roma yang kegerejaan. Paham ini ingin memberi kesempatan kepada manusia sebagai individu untuk berkembang dan tidak ingin terikat kepada kerajaan dan ajaran gereja. Petrarch dan temannya (1304-1374) dan temannya Boccaccio (1313-1375) dapat dianggap sarjana humanistik Itali pertama. Mereka menyerang universitas pada abad pertengahan dengan filsafat Aristotelesnya. Tujuan pendidikan humanistik Itali adalah individualisme. Kebebasan berpikir, kebebasan mewujudkan diri sendiri, dan kegiatan kreatif adalah basis humanistik. Ia diwujudkan dengan ekspresi individual melalui seni, literatur, musik, arsitektur, dan sifat kealaman. Kemudahan menyesuaikan diri merupakan kunci konsepsi pendidikan humanistik Itali. Tipe pendidikan humanistik Itali adalah keindahan dan kesusastraan. Moral pendidikan tidak terbatas pada hanya keagamaan melainkan pada hubungan sehari-hari. Pelajaran di sekolah humanistik berbeda dengan pelajaran di abad pertengahan yang sangat mengutamakan kesusastraan. Humanistik mengambil semua masalah manusia sebagai pelajaran. Humanistik individualistis mempunyai dua karakteristik pokok, yaitu keragaman kepentingan dan hasrat pengetahuan.

Humanistik Eropa Utara

Gerakan Renaissance di Eropa sebelah Utara digerakkan oleh golongan yang bukan

keagamaan yang disebut gerakan persaudaraan hidup bersama (Hieronymian Brethren). Ia dimulai di Holland tahun 1376. Semangat dan humanistik mereka diambil dari manuskrip-manuskrip Yunani dan Romawi kuno. Pengajaran diberikan kepada orang miskin dan orang-orang kelas rendah yang selama ini diabaikan. Tujuan pendidikan humanistik Eropa Utara berbeda dengan humanistik Itali. Di Eropa Utara lebih bersifat sosial sedangkan di Itali lebih bersifat individualisme. Tekanannya lebih objektif dan moralistik serta kurang subjektif dan estetika (Rahimi, 2022). Adapun tokoh-tokoh aliran humanistik, yaitu sebagai berikut:

1. Carl Ransom Rogers

Carl Ransom Rogers lahir di Oak Park, Illinois pada tanggal 8 Januari 1902 di sebuah keluarga Protestan yang fundamentalis. Ia pindahan dari kota ke daerah pertanian diusianya yang ke-12 tahun yang membuat ia senang akan ilmu pertanian. Ia pun belajar pertanian di Universitas Wisconsin. Setelah lulus pada tahun 1924, ia masuk ke Union Theology Seminary di Big Apple dan selama masa studinya ia juga menjadi seorang pastor di sebuah gereja kecil. Meskipun belajar di seminari, ia malah ikut kuliah di Teacher College yang bertetangga dengan seminarinya. Tahun 1927, Rogers bekerja di Institute for Child Guidance dan menggunakan psikoanalisa Freud dalam terapinya, meskipun ia sendiri tidak menyetujui teori Freud. Pada masa ini, Rogers juga banyak dipengaruhi oleh Otto Rank dan John Dewey yang memperkenalkan terapi klinis. Perbedaan teori yang didapatkannya justru membuatnya menemukan benang merah yang kemudian dipakai untuk mengembangkan teorinya kelak. Tahun 1957, Rogers pindah ke Universitas Wisconsin untuk mengembangkan idenya tentang psikiatri. Setelah mendapat gelar doktor, Rogers menjadi profesor psikologi di Universitas Negeri Ohio. Kepindahan dari lingkungan klinis ke lingkungan akademik membuat Rogers mengembangkan metode *client-centered psychotherapy*. Disini ia lebih senang menggunakan istilah klien terhadap orang yang berkonsultasi dibandingkan memakai istilah pasien. Rogers membedakan dua tipe belajar, yaitu kognitif (kebermaknaan) dan experiential (pengalaman atau signifikansi). Kecewa karena

tidak bisa menyatukan psikiatri dengan psikolog, Rogers pindah ke California tahun 1964 dan bergabung dengan Western Behavioral Science Institute. mengembangkan teorinya ke bidang pendidikan. Selain itu, ia banyak memberikan workshop di Hongaria, Brazil, Afrika Selatan, bahkan ke eks Uni Soviet. Rogers wafat pada tanggal 4 Februari 1987.

Teori Humanistik Carl Rogers

Meskipun teori yang dikemukakan Rogers adalah salah satu dari teori holistik, namun keunikan teori adalah sifat humanis yang terkandung didalamnya. Teori humanistik Rogers pun mempunyai berbagai nama, antara lain teori yang berpusat pada pribadi (*person centered*), non-directive, klien (*client-centered*), teori yang berpusat pada murid (*student-centered*), teori yang berpusat pada kelompok (*group centered*), dan *person to person*. Istilah *person centered* yang sering digunakan untuk teori Rogers. Rogers menyebut teorinya bersifat humanis dan menolak pesimisme suram dan putus asa dalam psikoanalisis serta menentang teori behaviorisme yang memandang manusia seperti robot. Teori humanisme Rogers lebih penuh harapan dan optimis tentang manusia karena manusia mempunyai potensi-potensi yang sehat untuk maju. Dasar teori ini sesuai dengan pengertian humanisme pada umumnya, di mana humanisme adalah doktrin, sikap, dan cara hidup yang menempatkan nilai-nilai manusia sebagai pusat dan menekankan pada kehormatan, harga diri, dan kapasitas untuk merealisasikan diri untuk maksud tertentu.

Asumsi Dasar Teori Rogers

- Kecenderungan formatif

Segala hal di dunia baik organik maupun non-organik tersusun dari hal-hal yang lebih kecil.

- Kecenderungan aktualisasi

Kecenderungan setiap makhluk hidup untuk bergerak menuju kesempurnaan atau pemenuhan potensial dirinya. Tiap individual mempunyai kekuatan yang kreatif untuk menyelesaikan masalahnya.

Struktur Kepribadian

Sejak awal Rogers mengamati bagaimana kepribadian berubah dan berkembang, serta terdapat tiga konstruk yang menjadi dasar penting dalam teorinya, yaitu:

1. Organisme

Pengertian organisme mencakup tiga hal, yaitu:

- Mahkluk hidup: organisme adalah makhluk lengkap dengan fungsi fisik dan psikologisnya dan merupakan tempat semua pengalaman, potensi yang terdapat dalam kesadaran setiap saat, yakni persepsi seseorang mengenai kejadian yang terjadi dalam diri dan dunia eksternal.

- Realitas Subyektif: Oranisme menganggap dunia seperti yang dialami dan diamatinya. Realita adalah persepsi yang sifatnya subyektif dan dapat membentuk tingkah laku.

- Holisme: Organisme adalah satu kesatuan sistem, sehingga perubahan dalam satu bagian akan berpengaruh pada bagian lain. Setiap perubahan memiliki makna pribadi dan bertujuan, yaitu tujuan mengaktualisasi, mempertahankan, dan mengembangkan diri.

2. Medan Fenomena

Medan fenomena adalah keseluruhan pengalaman, baik yang internal maupun eksternal, baik disadari maupun tidak disadari. Medan fenomena ini merupakan seluruh pengalaman pribadi seseorang sepanjang hidupnya di dunia, sebagaimana persepsi subyektifnya.

3. Diri

Konsep diri terbentuk mulai dari masa balita ketika potongan-potongan pengalaman membentuk kepribadiannya begitu bayi mulai belajar apa yang terasa baik atau buruk, apa ia merasa nyaman atau tidak. Jika struktur diri itu sudah terbentuk, maka aktualisasi diri mulai terbentuk. Aktualisasi diri adalah kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri sebagaimana yang dirasakan dalam kesadaran sehingga kecenderungan aktualisasi tersebut mengacu kepada pengalaman organik individual, sebagai suatu kesatuan yang menyeluruh, akan kesadaran dan ketidaksadaran psikis dan kognitif. Diri dibagi atas 2 subsistem, antara lain:

- Konsep diri, yaitu penggabungan seluruh aspek keberadaan dan pengalaman seseorang yang disadari oleh individual (meski tidak selalu akurat).

- Diri ideal, yaitu cita-cita seseorang akan diri.

Menurut Carl Rogers ada beberapa hal yang mempengaruhi self, yaitu kesadaran. Tanpa adanya kesadaran, maka konsep diri dan

diri ideal tidak akan ada. Terdapat 3 tingkat kesadaran, yaitu:

1. Pengalaman yang dirasakan dibawah ambang sadar akan ditolak atau disangkal.
2. Pengalaman yang dapat diaktualisasikan secara simbolis akan secara langsung diakui oleh struktur diri.
3. Pengalaman yang dirasakan dalam bentuk distorsi. Jika pengalaman yang dirasakan tidak sesuai dengan diri (*self*), maka dibentuk kembali dan didistorsikan sehingga dapat diasimilasikan oleh konsep diri.

Kebutuhan

- Pemeliharaan

Pemeliharaan tubuh organismik dan pemuasannya akan makanan, air, udara, dan keamanan sehingga tubuh cenderung ingin untuk statis dan menolak untuk berkembang.

- Peningkatan diri

Meskipun tubuh menolak untuk berkembang, namun diri juga mempunyai kemampuan untuk belajar dan berubah.

- Penghargaan positif (*positive regard*)

Begitu kesadaran muncul, kebutuhan untuk dicintai, disukai, atau diterima oleh orang lain.

- Penghargaan diri yang positif (*positive self-regard*)

Berkembangannya kebutuhan akan penghargaan diri (*self-regard*) sebagai hasil dari pengalaman dengan kepuasan atau frustrasi. Diri akan menghindari frustrasi dengan mencari kepuasan akan *positive self-regard*.

Stagnasi Psikis

Stagnasi psikis terjadi bila ada ketidakseimbangan antara konsep diri dengan pengalaman yang dirasakan oleh diri organis. Ketimpangan yang semakin besar antara konsep diri dengan pengalaman organis membuat seseorang menjadi mudah terkena serangan. Kurang akan kesadaran diri akan membuat seseorang berperilaku tidak logis, bukan hanya untuk orang lain, tetapi juga untuk dirinya sendiri. Jika kesadaran diri tersebut hilang, maka muncul kegelisahan tanpa sebab dan akan memuncak menjadi ancaman. Untuk mencegah tidak konsistennya pengalaman organik dengan konsep diri, maka perlu diadakan pertahanan diri dari kegelisahan dan ancaman adalah penyangkalan dan distorsi terhadap pengalaman yang tidak konsisten. Distorsi adalah salah interpretasi pengalaman dengan konsep diri, sedangkan penyangkalan

adalah penolakan terhadap pengalaman. Keduanya menjaga konsistensi antara pengalaman dan konsep diri agar seimbang. Cara pertahanan adalah karakteristik untuk orang normal dan neurotik. Jika seseorang gagal dalam menerapkan pertahanan tersebut, maka individu akan menjadi tidak terkendali atau psikotik. Individu dipaksakan untuk menerima keadaan yang tidak sesuai dengan konsep dirinya terus menerus dan akhirnya konsep dirinya menjadi hancur. Perilaku tidak terkendali ini dapat muncul mendadak atau dapat pula muncul bertahap.

Dinamika Kepribadian

1. Penerimaan Positif (*Positive Regard*)

Orang merasa puas menerima regard positif, kemudian juga merasa puas dapat memberi *regard* positif kepada orang lain.

2. Konsistensi dan Salingsuai diri (*Self Consistency and Congruence*)

Organisme berfungsi untuk memelihara konsistensi (keadaan tanpa konflik) dari persepsi diri dan kongruen (salingsuai) antara persepsi *self* dengan pengalaman.

3. Aktualisasi Diri (*Self Actualization*)

Freud memandang organisme sebagai sistem energi dan mengembangkan teori bagaimana energi psikis ditimbulkan, ditransfer, dan disimpan. Rogers memandang organisme terus menerus bergerak maju. Tujuan tingkah laku bukan untuk mereduksi tegangan energi, tetapi mencapai aktualisasi diri, yaitu kecenderungan dasar organisme untuk aktualisasi, yakni kebutuhan pemeliharaan (*maintenance*) dan peningkatan diri (*enhancement*).

Perkembangan Kepribadian

Rogers meyakini adanya kekuatan yang tumbuh pada semua orang yang mendorong orang untuk semakin kompleks, ekspansi, sosial, otonom, dan secara keseluruhan semakin menuju aktualisasi diri atau menjadi pribadi yang berfungsi utuh (*Fully Functioning Person*). Terdapat lima ciri kepribadian yang berfungsi sepenuhnya, yaitu:

1. Terbuka untuk Mengalami (*openess to experience*)

Orang yang terbuka untuk mengalami mampu mendengar dirinya sendiri, merasakan mendalam, baik emosional maupun kognitif tanpa merasa terancam. Mendengar orang membual menimbulkan rasa muak tanpa harus

diikuti perbuatan untuk melampiaskan rasa muak tersebut.

2. Hidup Menjadi (*Existential living*)

Kecenderungan untuk hidup sepenuhnya dan seberisi mungkin pada setiap eksistensi. Disini orang menjadi fleksibel, adaptable, toleran, dan spontan.

3. Keyakinan Organismik (*Organismic trusting*)

Orang mengambil keputusan berdasarkan pengalaman organismiknya sendiri, mengerjakan apa yang dirasanya benar sebagai bukti kompetensi dan keyakinannya untuk mengarahkan tingkah laku. Orang mampu memakai perasaan yang terdalam sebagai sumber utama membuat keputusan.

4. Pengalaman Kebebasan (*Experiental Freedom*)

Pengalaman hidup bebas dengan cara yang diinginkan sendiri, tanpa perasan tertekan atau terhambat. Orang itu melihat banyak pilihan hidup dan merasa mampu mengerjakan apa yang ingin dikerjakannya.

5. Kreatifitas (*Creativity*)

Merupakan kemasakan psikologik yang optimal. Orang dengan *good life* kemungkinan besar memunculkan produk kreatif dan hidup kreatif.

Terapi yang Diberikan

Seperti disebutkan di atas, bahwa Rogers menolak psikoanalisis Freud dan behavioris dalam teorinya sehingga terapi yang digunakannya juga berbeda. Rogers tidak memperlakukan bagaimana klien menjadi seperti ini, tetapi lebih menekankan bagaimana klien akan berubah. Terapis hanya menolong dan mengarahkan klien dan yang melakukan perubahan adalah klien itu sendiri. Itulah sebabnya teori Rogers disebut sebagai *person-centered theory*.

2. Arthur Combs

Belajar terjadi bila mempunyai arti bagi individu. Guru tidak bisa memaksakan materi yang tidak disukai atau tidak relevan dengan kehidupan mereka. Anak tidak bisa matematika atau sejarah bukan karena bodoh, tetapi karena mereka enggan dan terpaksa dan merasa sebenarnya tidak ada alasan penting mereka harus mempelajarinya. Perilaku buruk itu sebenarnya tak lain hanyalah dari ketidakmampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang tidak akan memberikan kepuasan

baginya. Untuk itu guru harus memahami perilaku peserta didik dengan mencoba memahami dunia persepsi peserta didik tersebut sehingga apabila ingin merubah perilakunya, guru harus berusaha merubah keyakinan atau pandangan peserta didik yang ada. Perilaku internal membedakan seseorang dari yang lain. Combs berpendapat bahwa banyak guru membuat kesalahan dengan berasumsi bahwa peserta didik mau belajar apabila materi pelajarannya disusun dan disajikan sebagaimana mestinya. Padahal arti tidaklah menyatu pada materi pelajaran itu sehingga yang penting ialah bagaimana membawa si peserta didik untuk memperoleh arti bagi pribadinya dari materi pelajaran tersebut dan menghubungkannya dengan kehidupannya. Combs memberikan lukisan persepsi diri dalam dunia seseorang seperti dua lingkaran (besar dan kecil) yang bertitik pusat pada satu. Lingkaran kecil (1) adalah gambaran dari persepsi diri dan lingkungan besar (2) adalah persepsi dunia. Makin jauh peristiwa-peristiwa itu dari persepsi diri makin berkurang pengaruhnya terhadap perilakunya. Jadi, hal-hal yang mempunyai sedikit hubungan dengan diri, makin mudah hal itu terlupakan (Nast & Yarni, 2019). Combs berpendapat bahwa guru harus memeriksa berbagai perspektif siswa untuk memahami bagaimana siswa mereka berperilaku. Ranah kognitif dan afektif siswa dalam proses pembelajaran akan terpengaruh oleh hal ini. Combs dan Donald memberikan penjelasan tentang makna pada tahun 1904-1967. Idenya adalah bahwa selama proses pembelajaran, siswa perlu menemukan makna. Setelah itu, diharapkan siswa dapat menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari melalui perubahan cara berperilaku dalam situasi sehari-hari. Arthur Combs juga menegaskan bahwa potensi ada dalam diri setiap orang dan harus direalisasikan. Pada dasarnya, Combs membagi hal ini ke dalam lima aspek yang terkait dengan perspektif psikologi humanistik, yaitu peluang, kebutuhan manusia, kendala fisik, konsep diri, dan penolakan terhadap ancaman. Guru perlu memikirkan kelima faktor ini dengan seksama karena kelima faktor ini merupakan hasil dari interaksi siswa dengan lingkungannya dan dapat menghambat siswa untuk mencapai potensi penuhnya. Combs berpendapat bahwa kenakalan siswa berasal dari cara guru memperlakukan mereka, yaitu

dari kegagalan untuk menyediakan lingkungan belajar yang menarik dan memuaskan, yang membuat siswa bertindak seolah-olah mereka tidak tertarik dengan proses pembelajaran yang sedang berlangsung (Habsy et al., 2023).

3. Abraham Maslow

Abraham Harold Maslow lahir di New York pada 1 April 1908. Maslow adalah anak tertua dari tujuh bersaudara yang dilahirkan dari orang tua yang merupakan imigran Yahudi Rusia. Dibesarkan oleh keluarga yang kurang harmonis serta kurang mendapat perhatian dari sang ibu, Maslow tumbuh menjadi anak yang pendiam dan introvert. Maslow kecil adalah anak yang pandai. Ia dididik dengan keras oleh orang tuanya untuk belajar dengan giat karena tidak memiliki kedekatan dengan orang tuanya, Maslow sangat kesepian dan pemalu. Ia menghabiskan hari-harinya dibalik buku-buku ilmiah. Abraham Maslow mengenyam pendidikan menengah atas di Boys High School Brooklyn dan melanjutkan pendidikan perguruan tinggi ke City College of New York atas arahan ayahnya untuk menjadikan Maslow seorang pengacara. Ia menempuh pendidikan hukum disana. Namun Maslow menyadari bahwa belajar hukum bukan keinginannya. Merasa tidak senang belajar hukum, Maslow meninggalkan buku-bukunya dan pindah ke Cornell University. Ia mengambil psikologi pengantar dari Titchener. Maslow menikahi Bertha Goodman, gadis pemalu yang berasal dari University of Wisconsin di Madison. Maslow meraih gelar Ph.D pada tahun 1934, dan pada tahun yang sama ia mendapatkan promosi jabatan untuk memegang posisi di Columbia University, Brooklyn College, dan Brandeis University. Maslow memiliki kontribusi yang luar biasa dalam bidang psikologi. Ia memunculkan banyak pemikiran baru dan bekerja sama dengan berbagai tokoh-tokoh terkenal, seperti Harlow, E.B, Titchener, Edward Thorndike, Erich Fromm, Karen Horney, Max Wertheimer, dan lain sebagainya. Karya Maslow yang populer diantaranya *Motivation and Personality* (1954), *Towards The Psychology of Being* (1962), dan *Religion, Values, and Peak Experience* (1964). Pada tahun 1968, Maslow menjabat menjadi Presiden APA. Dua tahun kemudian, Maslow mengalami serangan jantung hebat saat sedang jogging. Ia meninggal pada 8 Juni 1970 di

California. Sampai saat ini pemikiran dan karya Abraham Maslow masih dikembangkan. Ia menjadi salah satu tokoh penting dalam berkembangnya psikologi humanistik sehingga dijuluki sebagai Bapak Humanistik.

Third Force

Penelitian awal Maslow adalah tentang perilaku seksual monyet sampai akhirnya minatnya berubah pada manusia setelah mengenal tokoh psikologi Gestalt Wertheimer dan Koffka serta Adler. Maslow menjadi seorang akademisi yang dihormati setelah mencetuskan istilah "*Third Force*". Maslow menggunakan pendekatan humanistik untuk mendefinisikan kekuatan ketiga komponen diri yang menjadikannya berbeda dengan perkembangan behaviorisme dan psikoanalisis. *Third Force* yang merupakan komponen dari *the mind, the body, and the spiritual* dianggap menjadi definisi yang lebih lengkap mengenai komponen perilaku pada diri manusia.

Hierarchy of Needs

Hierarki kebutuhan adalah salah satu gagasan Maslow. Maslow melalui gagasan humanistik mengkritik pemikiran bahwa perilaku manusia dapat direduksi hanya berdasarkan naluri biologis dan menolak gagasan bahwa sejarah atau pengalaman masa lalu individu membatasi dan menjadi faktor utama bagi perkembangan di masa depan. Maslow mengusulkan bahwa kualitas diri manusia adalah berdasarkan kehendak bebas dan rasa tanggung jawab serta tujuan dari diri individu. Hal ini berdasarkan bahwa masa depan tergantung dengan bagaimana seseorang memaknai dan motivasi hidupnya untuk mencapai tujuan. Hierarki kebutuhan manusia adalah tingkatan dan serangkaian tahap kebutuhan manusia untuk mencapai aktualisasi diri yang digambarkan seperti piramida. Tahapan dimulai dari kebutuhan fisiologis seperti lapar dan haus sampai tahapan yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri. Berdasarkan hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan manusia terpenuhi dari tingkatan yang paling rendah yaitu kebutuhan fisiologis dan bertahap sampai pada kebutuhan yang paling tinggi, yaitu aktualisasi diri. Pertama, *physiological needs*. Pada bagian bawah hierarki kebutuhan Maslow adalah kebutuhan physiological atau fisiologis, yaitu kebutuhan biologis dasar seperti rasa lapar, haus, tidur dan kebutuhan lain yang diperlukan manusia untuk bertahan

hidup. Kedua, *safety needs*. Tingkatan kedua dalam hierarki kebutuhan Maslow adalah *safety needs* atau kebutuhan keamanan. Kebutuhan ini berkaitan erat dengan kebutuhan atas rasa aman dan keselamatan. Guna mencapai kebutuhan akan rasa aman kebutuhan individu harus terlebih dahulu terpenuhi. *Safety need* dan *psychological needs* dikategorikan sebagai basic needs. Ketiga, *belongness and love*. Setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan individu terpenuhi, individu akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan psikologis *belongness and love* yang meliputi rasa cinta serta rasa saling memiliki. Rasa keterkaitan dan hubungan emosional antara manusia satu dengan yang lain memiliki pengaruh yang besar sebagai motivasi untuk hidup. Keempat, *self-esteem*. Kebutuhan keempat dalam hierarki kebutuhan Maslow adalah *self-esteem* yang mencakup kebutuhan harga diri dan pengakuan dari orang lain. Menurut Maslow kebutuhan ini juga meliputi perasaan dihargai, kompetensi yang dimiliki, serta pengakuan dari orang lain. Maslow berpendapat bahwa kegagalan dalam memenuhi kebutuhan ini akan mempengaruhi kepribadian yang mengarah pada rasa ketidakberdayaan, tidak percaya diri, dan inferioritas. *Belongness and love* serta *self-esteem* dikategorikan sebagai *psychological needs*. Kelima, *selfactualization*. Aktualisasi diri merupakan puncak dari hierarki kebutuhan. Menurut Maslow, aktualisasi diri mengacu pada pemenuhan diri yang berasal dari dalam diri individu dan ada sebagai potensi individu. Aktualisasi diri bisa berasal dari prestasi yang diperoleh individu, seperti bermain musik, menyanyi, seni, dan lain sebagainya. Aktualisasi diri bisa juga berasal dari kegiatan kognitif seperti pengetahuan dan pembelajaran. Guna mencapai aktualisasi diri, pertama-tama kita harus memenuhi kebutuhan yang lebih rendah dari hierarki bawah dan setiap kebutuhan harus terpenuhi secara bergantian sehingga kebutuhan berikutnya dapat memotivasi individu. Pengalaman puncak (*peak experience*). Penelitian Maslow mengenai kebutuhan aktualisasi diri berusaha untuk mengidentifikasi karakteristik individu dalam memberikan motivasi dan mencapai tujuan hidup. Maslow mengemukakan bahwa seseorang yang mencapai aktualisasi diri akan mengalami pengalaman puncak (*peak experience*). Pengalaman puncak merupakan

perasaan bebas, kekaguman, kebahagiaan, dan keyakinan bahwa sesuatu yang sangat penting dan berharga telah terjadi. Maslow awalnya beranggapan bahwa pengalaman puncak hanya bisa dialami oleh orang-orang tertentu yang sudah mencapai aktualisasi diri. Namun, setelah melakukan observasi dan wawancara lebih lanjut mengenai pengalaman-pengalaman individu, ditemukan bahwa rata-rata individu pernah mengalami pengalaman puncak, hanya saja mereka tidak menyadarinya (Alfaruqy, 2021).

Prinsip Dasar Aliran Humanistik

Pendekatan humanistik menganggap peserta didik sebagai *a whole person* atau orang sebagai suatu kesatuan. Dengan kata lain, pembelajaran tidak hanya mengajarkan materi atau bahan ajar yang menjadi sasaran, tetapi juga membantu peserta didik mengembangkan diri mereka sebagai manusia. Keyakinan tersebut telah mengarahkan munculnya sejumlah teknik dan metodologi pembelajaran yang menekankan aspek humanistik pembelajaran. Dalam metodologi semacam itu pengalaman peserta didik adalah yang terpenting dan perkembangan kepribadian mereka serta penumbuhan perasaan positif dianggap penting dalam pembelajaran mereka. Pendekatan humanistik mengutamakan peranan peserta didik dan berorientasi pada kebutuhan. Menurut pendekatan ini, materi atau bahan ajar harus dilihat sebagai suatu totalitas yang melibatkan orang secara utuh, bukan sekedar sebagai sesuatu yang intelektual semata-mata. Seperti halnya guru, peserta didik adalah manusia yang mempunyai kebutuhan emosional, spritual, maupun intelektual. Peserta didik hendaknya dapat membantu dirinya dalam proses belajar mengajar. Peserta didik bukan sekedar penerima ilmu yang pasif. Beberapa prinsip teori belajar humanistik, yaitu:

1. Manusia mempunyai belajar alami.
2. Belajar signifikan terjadi apabila materi pelajaran dirasakan murid mempunyai relevansi dengan maksud tertentu.
3. Belajar yang menyangkut perubahan di dalam persepsi mengenai dirinya.
4. Tugas belajar yang mengancam diri ialah lebih mudah dirasakan bila ancaman itu kecil.
5. Bila ancaman itu rendah terdapat pengalaman peserta didik dalam memperoleh cara.

6. Belajar yang bermakna diperoleh jika peserta didik melakukannya.
7. Belajar lancar jika peserta didik dilibatkan dalam proses belajar.
8. Belajar yang melibatkan peserta didik seutuhnya dapat memberi hasil yang mendalam.
9. Kepercayaan pada diri pada peserta didik ditumbuhkan dengan membiasakan untuk mawas diri.
10. Belajar sosial adalah belajar mengenai proses belajar.

Rogers sebagai ahli dari teori belajar humanisme mengemukakan beberapa prinsip belajar yang penting, yaitu: (1). Manusia itu memiliki keinginan alamiah untuk belajar, memiliki rasa ingin tahu alamiah terhadap dunianya, dan keinginan yang mendalam untuk mengeksplorasi dan asimilasi pengalaman baru, (2). Belajar akan cepat dan lebih bermakna bila bahan yang dipelajari relevan dengan kebutuhan peserta didik, (3) belajar dapat di tingkatkan dengan mengurangi ancaman dari luar, (4) belajar secara partisipasif jauh lebih efektif dari pada belajar secara pasif dan orang belajar lebih banyak bila belajar atas pengarahannya sendiri, (5) belajar atas prakarsa sendiri yang melibatkan keseluruhan pribadi, pikiran maupun perasaan akan lebih baik dan tahan lama, dan (6) kebebasan, kreativitas, dan kepercayaan diri dalam belajar dapat ditingkatkan dengan evaluasi diri orang lain tidak begitu penting. (Dakir, 1993: 64 dalam Nast & Yarni, 2019).

Kontribusi Aliran Humanistik

Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa

Hakikat pendidikan adalah mengembangkan harkat dan martabat manusia (*human dignity*) atau memperlakukan manusia sebagai humanizing human sehingga menjadi manusia yang sesungguhnya. Pendidikan dan pembelajaran di sekolah selama ini dinilai kurang demokratis. Kurangnya ruang bagi peserta didik untuk berimajinasi dan berkreasi menunjukkan eksistensinya dengan perspektif mereka sendiri menunjukkan hal itu. Padahal, kreativitas dan kemampuan berpikir kritis merupakan kecakapan yang menjadi modal anak agar mampu menghadapi tantangan dan lebih kompetitif. Belajar adalah perubahan struktur mental individu yang memberikan untuk menunjukkan perubahan perilaku

(*learning is a change in a person's mental structure that provides the capacity to demonstrate change in behaviour*). Tujuan belajar bukanlah mencari rezeki di dunia semata, tetapi untuk sampai kepada hakikat, memperkuat akhlak, artinya mencari atau mencapai ilmu/belajar yang sebenarnya dan akhlak yang sempurna. Belajar dan pembelajaran merupakan aktivitas utama dalam proses pendidikan. Pendidikan merupakan sebuah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan baik untuk diri peserta didik itu sendiri maupun untuk masyarakat, bangsa dan negara (Hanafy, 2014 dalam Qodir, 2017).

Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Dalam kehidupan berbangsa dan negara humanistic dapat dikaitkan dengan Pancasila, yaitu sila kedua yang berbunyi “Kemanusiaan yang adil dan beradab”, dalam hal ini terdapat kata manusia dan kemanusiaan yang mengandung makna humanistik. Dalam penerapan humanisme sila kedua sangatlah berperan di mana setiap waga negara Indonesia harus saling menghormati tanpa membedakan baik dari kekurangan dan kelebihan, berpegang pada norma-norma, serta mendapatkan kehidupan yang layak. Hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan mental baik individu maupun banyak orang. Selain itu, aliran humanistik memandang manusia seutuhnya. Manusia merupakan makhluk yang berpotensi untuk mengekspresikan kemauannya serta manusia dapat bertanggung jawab dengan pilihannya. Menurut Maslow manusia terdiri dari 5 kebutuhan dasar yang harus dipenuhi atau disebut juga dengan hierarki kebutuhan. Dalam pemenuhan kebutuhan manusia tidak bisa langsung naik ke tingkat atas melainkan ia harus berusaha tahap demi tahap dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Semakin tinggi kebutuhan dasarnya maka akan semakin besar tantangan dan tanggung jawabnya. berikut ini merupakan 5 dasar kebut yang harus dipenuhi manusia:

1. Memenuhi kebutuhan fisiologis

Menurut Dr. Gabriella (2020) dalam (Hasanah & Haziz, 2021) kebutuhan yang dimaksud disini adalah kebutuhan yang paling mendasar karena dibutuhkan oleh seluruh makhluk hidup yaitu makan, minum, sandang, papan, dan juga kebutuhan biologis. Dalam hal ini untuk mencapai jiwa yang sehat diperlukannya makanan untuk bertahan hidup, pakaian untuk tetap menjaga urat, dan juga tempat tinggal yang nyaman untuk tidak mengganggu kesehatan mental. Dalam kehidupan kita memerlukan banyak makanan yang sehat untuk kesehatan tubuh kita, selain itu juga makanan yang nyak mengandung banyak nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan lainnya yang mampu meningkatkan suasana hati dan mengembalikan integritas struktural yang diperlukam untuk fungsi kognitif pada sel-sel otak.

2. Mengakomodasi kebutuhan rasa aman

Menurut Ade (2020) dalam (Hasanah & Haziz, 2021) rasa aman di sini adalah baik rasa aman secara psikis dan fisik. Dalam meningkatkan kesehatan mental, kita diperlukanya rasa aman secara lahir dan bathin. Kebanyakan manusia memperoleh keamanan dari orang tuanya, dan orang disekelilingnya, hingga rasa aman itu terbentuk dari kecil. Rasa aman tersebut terbentuk dari perlindungan-perlindungan sederhana pada anak dari orang tua hingga tertanam samapai dewasa dan hal tersebut baik untuk kesehatan mentalnya.

3. Kebutuhan sosial

Seseorang sangatlah senang apabila banyak orang yang menyukai dan menerima dirinya. Perasaan itu mampu meningkatkan emosi positif pada diri kita hingga kita mampu meningkatkan kesehatan jiwa dan mental kita, dan dapat juga mengurangi stres pada diri kita.

4. Kebutuhan ego atau kebutuhan untuk dihargai

Menurut Ina (2021) dalam (Hasanah & Haziz, 2021) seseorang pasti sangat suka dihargai, begitu juga dengan kita pasti suka juga untuk dihargai, contoh kita dihargai dan menghargai adalah dengan cara berterima kasih. Berterima kasih mampu memberikan efek yang baik dalam kesehatan mental kita seperti mencegahnya depresi dan stress karena merasa banyak orang yang mendukung dan menghargainya.

5. Kebutuhan aktualisasi diri

Kebutuhan guna membuktikan dan menunjukan dirinya kepada orang lain. Dalam hal ini bias kita terapkan dalam proses pembelajaran di kelas oleh dosen dalam meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswanya untuk mengaktualisasi diri dengan cara memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk maju kedepan memberikan pendapat tanpa adanya paksaan sehingga mampu menunjukan dirinya dan tanpa ada paksaan itu yang mampu meningkatkan kesehatan mentalnya (Anastasia, 2019) dalam (Hasanah & Haziz, 2021).

KESIMPULAN

Teori humanistik dalam psikologi menempatkan manusia sebagai individu yang unik dengan potensi bawaan untuk berkembang, belajar, dan mencapai aktualisasi diri. Pendekatan ini lahir sebagai respons terhadap keterbatasan behaviorisme dan psikoanalisis dengan menekankan kehormatan, kebebasan, dan tanggung jawab manusia atas kehidupannya. Beberapa tokoh utama teori humanistik, antara lain:

1. Carl Rogers: menciptakan teori yang berpusat pada individu (*person-centered theory*), menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan hubungan terapeutik untuk mendukung perkembangan individu menjadi "*fully functioning person*."
2. Arthur Combs: menekankan pentingnya persepsi individu dalam proses belajar. Ia percaya bahwa pembelajaran harus relevan dengan kehidupan siswa dan berfokus pada potensi mereka untuk menemukan makna dan perubahan perilaku yang bermakna.
3. Abraham Maslow: mengembangkan hierarki kebutuhan yang mencakup kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Maslow menekankan pentingnya motivasi untuk memenuhi kebutuhan ini secara bertahap hingga mencapai potensi maksimal.

Prinsip dasar teori humanistik meliputi:

- Manusia memiliki dorongan alami untuk belajar dan berkembang.
- Pembelajaran yang bermakna terjadi ketika relevan dengan kebutuhan dan pengalaman individu.

- Lingkungan yang mendukung, bebas ancaman, dan penuh empati adalah kunci untuk pertumbuhan.
- Pendidikan humanistik menghormati peserta didik sebagai individu utuh yang memiliki kebutuhan intelektual, emosional, dan spiritual. Kontribusi teori humanistik mencakup bidang pendidikan, konseling, dan kesehatan mental.

Pendekatan ini tidak hanya mendorong pengembangan intelektual, tetapi juga membangun rasa percaya diri, kreativitas, dan kesehatan psikologis. Penerapannya juga sejalan dengan nilai-nilai universal, seperti kemanusiaan dan keadilan sosial. Secara keseluruhan, teori humanistik memberikan pandangan optimis tentang manusia, menekankan potensi, kehormatan, dan martabat individu untuk berkembang menuju kehidupan yang penuh makna dan kebahagiaan.

REFERENSI

- Alfaruqy M. Z. (2021). *Buku Ajar Sejarah Dan Aliran Psikologi*. Universitas Diponegoro.
- Ekawati, M. & Yarni, N. (2019). *Teori Belajar Berdasarkan Aliran Psikologi Humanistik Dan Implikasi Pada Proses Belajar Pembelajaran*. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran Volume 2 Nomor 2.
- Habsy, B. A., Dkk., (2023). *Teori Humanistik Dalam Proses Pembelajaran*. Jurnal Teknologi Pendidikan Vol: 1, No. 2.
- Hasanah, W. O. & Haziz, F. T (2021). *Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 2, No. 2.
- Nast, T. P. J. & Yarni, N. (2019). *Teori Belajar Menurut Aliran Psikologi Humanistik Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran*. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran Volume 2 Nomor 2.
- Nilawati, N., Reski, N., & Nurbaya, S. (2021). *Literature Review: Faktor Yang Mempengaruhi Psikologi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19*. Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 1(3), 293-303.
- Perni, N. N. (2018). *Penerapan Teori Belajar Humanistik Dalam Pembelajaran*. Jurnal Pendidikan Dasar Volume. 3, Nomor 1.
- Qodir, A. (2017). *Teori Belajar Humanistik Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Pedagogik, Vol. 04 No. 02.
- Rahimi. (2022). *Aplikasi Teori Humanistik Dalam Pendidikan*. Jurnal Kajian Keislaman 9(1), 87-96.
- Yunailis, M. (2019). *Kajian Teori Humanistik Maslow Dalam Kurikulum 2013*. Jurnal Kependidikan Islam Volume 9 Nomor 1, 2019 P-Issn: 2086-6186